

Утверждаю

Заведующий  
ГБДОУ детский сад № 10  
\_\_\_\_\_/Никишина**МЕНЮ**

18 марта 2026 г.

**Сад 12 часов**

Сбор- ник рецеп- тур	№ техн. карты	Наименование блюда	Выход	Химический состав			Энерге- тическая ценность, ккал	Вита- мин С, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды,		
<b>Завтрак</b>								
2008	185	КАША ПШЕННАЯ С ТЫКВОЙ	150	5,28	6,21	23,56	165,64	4,83
2008	430	ЧАЙ С САХАРОМ	200	0,14	0,00	8,95	36,34	0,03
2012	3	БУТЕРБРОД С СЫРОМ	35	4,25	5,21	10,24	95,00	0,10
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	20	1,50	0,58	10,28	52,40	0,00
<b>Итого</b>			<b>405</b>	<b>11,17</b>	<b>12,00</b>	<b>53,03</b>	<b>349,38</b>	<b>4,96</b>
<b>II Завтрак</b>								
2008	435	ЙОГУРТ 2,5% В ИНДИВИДУАЛЬНОЙ УПАКОВКЕ	125	3,50	3,13	5,64	70,64	0,88
<b>Итого</b>			<b>125</b>	<b>3,50</b>	<b>3,13</b>	<b>5,64</b>	<b>70,64</b>	<b>0,88</b>
<b>Обед</b>								
2023	1088	САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ОТВАРНОГО ГОРОШКА	50	1,46	3,02	3,03	44,94	2,17
2012	77	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСОМ ПТИЦЫ И ЗЕЛЕНЬЮ	200	3,16	4,19	16,21	119,69	6,19
2008	321	СУФЛЕ ИЗ ПТИЦЫ	70	10,80	12,49	4,08	172,18	0,40
2012	344	РАГУ ОВОЩНОЕ (3 ВАРИАНТ)	130	2,29	7,80	18,00	136,45	0,71
2008	442	СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,89	0,18	18,05	76,86	3,58
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	25	1,66	0,22	10,62	51,11	0,00
	ТК №005	БАТОН НАРЕЗНОЙ ПШЕНИЧНЫЙ	35	2,63	1,02	18,02	91,86	0,00
<b>Итого</b>			<b>689</b>	<b>22,89</b>	<b>28,92</b>	<b>88,01</b>	<b>693,09</b>	<b>13,05</b>
<b>Полдник</b>								
2008	23	САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ И ОГУРЦОВ (НАРЕЗКА)	50	0,40	0,05	2,88	6,57	1,90
2012	292	МАКАРОНИК С МЯСОМ	200	9,10	10,59	31,71	267,47	0,80
2008	434	МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	5,32	4,58	8,79	98,89	0,98
2012	479	БУЛОЧКА МОЛОЧНАЯ	45	1,86	2,03	23,43	119,30	0,00
	ТК №002	ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,00
<b>Итого</b>			<b>505</b>	<b>18,67</b>	<b>17,51</b>	<b>79,53</b>	<b>553,42</b>	<b>3,68</b>
<b>Всего</b>				<b>56,23</b>	<b>61,56</b>	<b>226,21</b>	<b>1 666,53</b>	<b>22,57</b>

Медицинская сестра \_\_\_\_\_